

***«Sykt Aktiv» kurs for deg som ønsker å leve et friskfokusert liv***

**Et tilbud til deg mellom 30-55 år**

” Kurset har gitt meg aha-opplevelser og verktøy til å ha et aktivt liv med den helsa jeg har. Jeg gleder meg til å dele dette med flere.”

**Har du kroniske smerter og plager? Bli med på et «Sykt Aktiv» kurs  
og lær deg leve bedre med den helsa du har. Dette er et mestringskurs hvor du lærer deg teknikker og metoder for å bruke dine ressurser til å leve bedre, gladere og sprekere. Et liv hvor trening brukes som medisin.**

Kurset består av dagkurs, lørdag og søndag.  
Kurset blir ledet av Regine Frisch som er utdannet Frisklivsagent, og hun har selverfaring med ulike muskel- og skjelettplager. I tillegg blir det en time med fysioterapeut i treningssal.

* **Sted**: Lærings- og mestringssenteret i Bergen (Ulriksdal v/Haraldsplass sykehus)
* **Dato og tid**: Lørdag 7.mai kl 10.00-16.00 og søndag 8.mai kl 10.00-16.00
* **Pris**: Totalt kr 400,- pr deltager
* **Du får**: Mat, drikke, kursmateriell
* **Påmelding**: Bindende påmelding til NRF Hordaland på hordaland@revmatiker.no
* **Påmeldingsfrist**: tirsdag 3.mai
* **Spørsmål?** Kontakt Regine Frisch på tlf 924 10 996

Hvis du trenger overnatting, må du dekke det selv. Nærmeste hotell er pasienthotellet ved Haukeland Universitetssykehus (kun mulig å overnatte der i helg).

Kurset er utviklet av NRF (Norsk Revmatikerforbund) og får støtte av Stiftelsen Dam.

«Sammen for et friskere liv!»